

特定健診・特定保健指導のご案内

特定健診・特定保健指導は40歳～74歳のすべての方が対象です。
職場で働いている方だけではなく、被扶養者である主婦の方なども対象です。
医療保険(協会けんぽ・健保組合・共済組合・国保組合)から受診券が届いた際は、必ず受診しましょう。

特定健診・特定保健指導の基本的な流れ

予約する

・特定健診受診券が送られてきたら、お電話にてご予約をお願いします。
予約電話番号・受付時間
093-511-7385(平日午前9:00～午後5:00)



特定健診を受ける

・保険証と特定健診受診券を必ずお持ちください。

特定健診検査項目

項目	備考						
計測(身長・体重・肥満度BMI)	肥満度を調べる検査です。判定には体格指数であるBMIを用い、BMIが25以上の方は肥満となります。 $\text{体格指数(BMI)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$ <table><tr><td>やせ</td><td>18.5未満</td></tr><tr><td>標準</td><td>18.5～25未満</td></tr><tr><td>肥満</td><td>25以上</td></tr></table>	やせ	18.5未満	標準	18.5～25未満	肥満	25以上
やせ	18.5未満						
標準	18.5～25未満						
肥満	25以上						
血圧測定							
血液検査	脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール					
	肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γGTP					
	血糖	空腹時血糖もしくはHbA1c					
	貧血※	血色素(ヘモグロビン)・赤血球・ヘマトクリット ※医師の判断に基づき実施します。					
心電図※	※医師の判断に基づき実施します。						
眼底検査※	※医師の判断に基づき実施します。						



健診結果を受け取る

・健診結果を通知(郵送または手渡し)いたします。
特定保健指導の対象者には後日「特定保健指導受診券」が届きます。



保健指導を受ける

「特定保健指導受診券」が送られてきたら、お電話にてご予約をお願いします。
予約電話番号・受付時間
093-511-7385(平日午前9:00～午後5:00)

特定健診後は健診結果と質問結果をもとに生活習慣病リスクを判定し、3つのグループ、「情報提供レベル」・「動機づけ支援レベル」・「積極的支援レベル」にグループ分け(階層化)を行います。

※服薬中(治療中)の方は特定保健指導の対象とはなりません。

- 1. 情報提供** 特定健診を受けた方全員に、健診結果の見方や生活習慣病の基本的な知識等を文書で情報提供します。
- 2. 動機付支援** 管理栄養士が原則として1回、面談(保健指導)します。生活習慣改善の為の目標、計画に沿って行動していただき、6か月後に改善状況を確認します。
- 3. 積極的支援** 管理栄養士との初回面談(保健指導)にて目標・計画を決め、その後3か月以上にわたって生活習慣改善に向けて継続的に電話や面談で支援を行います。6か月後に改善状況を確認します。

特定保健指導対象者の選び方(階層化)

